¡Recorra el camino para mejorar su SALUD! ¡Use un podómetro!

El caminar es una forma facil y gratis de hacer ejercicio. Lo puede hacer a cualquier hora, cualquier lugar y tiempo. Caminando 10.000 pasos por día (casi 5 millas o 7.5 kilómetros) le puede ayudar a perder peso, mejorar la presión y el colesterol. Al mismo tiempo, disminuirá el riesgo de tener cáncer, diabetes, osteoroporosis y enfermedades del corazón. Una persona que camina 10.000 pasos por dia, quemará entre 2.000 y 3.500 calorías extras por semana. ¡Caminar le ayuda a controlar la diabetes para tener una vida larga y saludable!

¿Cómo empezar?

- Para comenzar, use un podómetro todos los días durante dos semanas.
- Póngase el podómetro a la mañana y úselo hasta la hora de acostarse – póngaselo en en cinturón, pantalones o en la cintura de la falda. El podómetro cuenta los pasos basándose en la longitud del paso Ud. dé (el promedio son 2.5 pies).
- Durante una semana, anote todos los días en una mascota o cuaderno la cantidad de pasos que dió. Al final de la semana, sabrá el promedio de pasos que dió diariamente.
- Aumente 500 pasos todas las semanas, esto le ayudará a llegar al objetivo de 10.000 pasos por día (ejemplo: vaya de 3.000 a 3.500 por día).

Sugerencias para caminar*

- Póngase zapatos cómodos (tenis, zapatos bajos) con medias. Camine con su esposa, niños, amigo o perrito
- Estacione el carro más lejos cuando vaya a la bodega/supermercado, O camine a la bodega/supermercado
- Salga a mirar vidrieras – en el “mall” (en el verano o invierno tanto para calentarse o refrescarse)
- Camine en el jardín, haga jardinería o camine hasta la casa de un amigo para hacerle una visita
- Lavántese del sillón para cambiar el canal de TV manualmente (use el control remoto para apagar la TV)
- Use las escaleras y no el elevador

*Las personas con diabetes pueden desarrollar “neuropatía”, disminución de la sensación en los pies – esto quiere decir que pueden pisar un pedazo de vidrio y cortarse, tener un clavo dentro del zapato y no sentirlo - .¡Evite el riesgo de lastimarse los pies y no camine descalzo para disminuir este riesgo!

¿Necesita más información sobre los beneficios de caminar **O** hacer las cosas caminando? Vaya a estos sitios (en ingles): www.thewalkingsite.com/steps.html
www.shapeup.org/10000steps.html

Controle Su Diabetes, ¡Use la “Libreta de Diabetes”!
Obtenga un Libreta Gratis→ llame a HEALTH al: (401)222-3442; web: www.health.ri.gov (“diabetes”)

Semana 1	Fecha _____ Peso _____			
	Hora	Pasos	Millas	Calorías
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				
Total				

Semana 2	Fecha _____ Peso _____			
	Hora	Pasos	Millas	Calorías
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				
Total				

Semana 3	Fecha _____ Peso _____			
	Hora	Pasos	Millas	Calorías
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				
Total				

Semana 4	Fecha _____ Peso _____			
	Hora	Pasos	Millas	Calorías
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				
Total				

Semana 5	Fecha _____ Peso _____			
	Hora	Pasos	Millas	Calorías
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				
Total				

Semana 6	Fecha _____ Peso _____			
	Hora	Pasos	Millas	Calorías
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				
Total				

Semana 7	Fecha _____ Peso _____			
	Hora	Pasos	Millas	Calorías
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				
Total				

Semana 8	Fecha _____ Peso _____			
	Hora	Pasos	Millas	Calorías
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				
Total				